

zensor...

Zensor 70 zomer 2015

ik beloof gelukkig te zijn

Redactioneel

‘Ik beloof gelukkig te zijn en toegewijd, met compassie voor alle wezens’. Zo luidt het negende voorschrift in onze jukai ceremonie. In deze Zensor, vlak voor het zomerreces, vinden we veel verschillende bijdragen uit de Sangha. Inspirerende, ontroerende, geestige en dappere teksten zijn geschreven door hen die zich aangeraakt hebben gevoeld door het thema ‘Ik beloof gelukkig te zijn’. Niet om het te worden of om het te blijven, maar om het te zijn. Een belangrijk ingrediënt lijkt hierbij te zijn: open staan voor alles en allen die op je weg komen. En open staan betekent: onvoorwaardelijke acceptatie van onszelf en ons bestaan zoals het is. Goedkeuring en afkeuring zijn de resultaten van onze ethiek of persoonlijke smaak en waardevol om nader te onderzoeken. ‘Gelukkig zijn’ is misschien wel de wijze van zijn kenmerkend voor de levenshouding die alle aspecten van dit leven verwelkomt. Getuige te zijn en te blijven, ook van onze walging, weerstand en verzet. ‘Het vereist spirituele moed om gelukkig te zijn’, zei Søren Kierkegaard. De toewijding om deze openheid te beoefenen vraagt zeker veel spirituele moed en leert ons mededogen met onszelf en anderen.

In deze Zensor zijn hiervan mooie voorbeelden te vinden, genoeg ingrediënten voor een heerlijke soep gemaakt met geluk, misschien wel met een glaasje sake erbij.

P.S. Het lijkt ons leuk om ook ruimte in de Zensor te maken voor korte reisverslagen of een verhaal over ervaringen die je hebt opgedaan tijdens een sesshin of retraite buiten Kanzeon Zen Centrum Amsterdam. We willen hier dan een aparte rubriek voor maken, los van het thema dat in de betreffende zensor aan de orde is. Dus aarzel niet en laat het de redactie weten als je hiervoor een bijdrage hebt.

Wij wensen jullie allen veel geluk!



‘Het leven is fantastisch!’

‘Iedereen wil gelukkig zijn. Dat gold ook voor de Boeddha. De Boeddha was doodongelukkig toen hij zich bewust werd van de vergankelijkheid. Diep depressief. Na een tochtje door het rijk van zijn vader, waarbij hij een dode en een begrafenis zag, heeft hij zich een jaar lang opgesloten. Daar is zijn grote zoektocht uit voortgekomen: hoe maak ik een einde aan het lijden? Niko: ‘We kennen allemaal de angst voor de dood, de angst voor verlies.’

Interview met Niko; door Jacqueline Oskamp.

Waarom moeten we beloven gelukkig te zijn?
‘De oorspronkelijke tekst is, net als ‘Ik beloof alle levende wezens te bevrijden’, een heel krachtige belofte. Ik wil en ik zal gelukkig zijn! Je stelt jezelf daarmee voor de opgave het ook echt te doen. We willen wel gelukkig zijn, maar ondertussen doen we juist allerlei dingen die ons diep ongelukkig maken. Daarom is een krachtige intentie belangrijk. Ondanks mijn geklaag over rampspoed, over relaties, over werk, over wat er in de wereld gebeurt, over de pijn van mijn eigen eindigheid – volkomen terecht, want het is allemaal vreselijk – zal ik gelukkig zijn.’

Wat is geluk?
‘Ik zou geen definitie willen geven. Dit geluk is een ander soort geluk dan wanneer ik een mooi kadootje krijg. Of dat ik opslag krijg. Dat is fijn en vergemakkelijkt het leven, maar dat is geen geluk. Dit geluk laat zich moeilijk omschrijven. Dit geluk hangt niet af van omstandigheden. Dit geluk erkent wel het lijden, het verdriet, de pijn van het bestaan, maar niettemin is er iets van bevrijding, iets van ruimte – geraakt worden door het bestaan in al zijn dualiteiten: goed en kwaad, mooi en lelijk enzovoorts.’

Betekent het in harmonie zijn?
‘Gevaarlijk. Ik ben geneigd te zeggen: om ook gelukkig te zijn als ik niet in harmonie ben met de dingen. Een ander woord voor harmonie zou kunnen zijn gelijkmoedigheid. Het kwaad en het lijden dat mij overkomt zijn even welkom als het geluk dat mij overkomt.’

Gelijkmoedigheid klinkt zo gelaten. Dat je open staat voor alles?
'Zo kun je het ook zeggen. Dat je open staat voor de werkelijkheid zoals hij zich aandient. Je staat evenzeer open voor de ellende als voor het geluk, van jezelf en van anderen. Dat geluk uit zich dus niet in 'Hieper de hiep hoera', alsof ik in een eeuwigdurende extase verkeer. Het zit ook in de tranen. In de 'geheime tranen'.'

Het vermogen het allemaal binnen te laten komen?
'Ja, die openheid. Persoonlijk wil ik zoveel mogelijk weten van wat er in de wereld gebeurt. Daarvoor lees ik de krant: over de oorlogen, de bootvluchtelingen die verdrinken, noem maar op. Net als verlichting heeft dit geluk geen behoefte te zeggen: wat ben ik gelukkig!'

Is er ook een zenvisie op geluk?
'Je hebt drie soetra's die het Zuivere Land beschrijven als een fantastisch leven vol overvloed: de wind zingt gouden melodieën, de regendruppels zijn van een zilveren schoonheid, de huizen zijn versierd met gouden stenen, de kleding van de mensen is prachtig en er is overvloedig te eten – daarin wordt uitgedrukt dat dit leven van een overweldigende schoonheid en oneindige overvloed is. En er wordt zelfs in een van die soetra's gezegd: in dat land kent men niet de term dukkha of samsara.

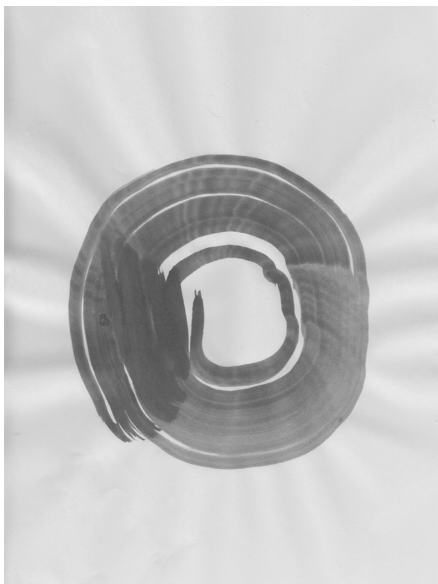
Ja, dat is een sprookje, maar in de verbeelding is dit waar. Je moet dit niet als sociale realiteit hanteren, want het Zuivere Land is een visioen. Als je zo naar de wereld kijkt zie je overvloed. Een ander zal zeggen: 'Je bent getikt, want kijk eens om je heen, wat een lijden!
Maar voor een zenvisie op geluk: laat al je ideeën, meningen en verwachtingen over geluk en ongeluk achter je, onthecht je van alle denkbeelden en concepten zowel over geluk als over ongeluk en als je dat doet zal je iets ten deel vallen wat je achteraf wellicht geluk of bevrijding zou kunnen noemen.'

Het boeddhisme gaat toch juist over het onder ogen zien van het lijden?
'Hoe hef ik het lijden op? Door de bereidheid te lijden. De Palicanon biedt een simpele oplossing: stop alle hechting. Theoretisch is dat het beste wat je kunt zeggen, maar het is ook een beetje begripsmatig. Het mahayana zegt: het lijden is grenzeloos, dus is het onmogelijk op te heffen. Wat nu? Ben ik bereid om dit drama te leven? Daar zit de clou. Ik kan me er niet aan onttrekken door onthecht te zijn of door een ethisch verantwoord leven te leiden, maar door het hele pakket toe te laten.'

‘Er zijn wellicht twee vijanden van een gelukkig bestaan: 1) de begeerte naar geluk en daarmee de weerstand tegen ongeluk, pijn en verdriet.

2) de gedachte: ik zal de wereld gelukkig maken.’

En wat is de vijand van geluk?
‘Er zijn wellicht twee vijanden van een gelukkig bestaan: 1) de begeerte naar geluk en daarmee de weerstand tegen ongeluk, pijn en verdriet. 2) de gedachte: ik zal de wereld gelukkig maken. Het eerste moge duidelijk zijn, al is het overwinnen van de weerstand tegen het lijden een grote beoefening. Wat het tweede betreft is het inzicht van belang: ik kan maar heel weinig doen, maar wat ik kan doen, dat doe ik ook met al mijn krachten en vermogens.’



illustratie: Liddy vonk

i.b.g.t.z. (ik beloof gelukkig te zijn)

door Unsui Keiyaku

Het was zo en zus!
Niet anders!
Ik moest dit en dan dat.
Zag alle hoeken van het huis.
Onopvallend bewegen.
Angst...
Mag ik niet bestaan als hij explodeert?
Hopen dat hij niet thuis kwam.
Zij was thuis en niet.
Zij: "Hij bedoelt het niet zo."

i.b.g.t.z.

Bij wie kan ik schuilen?
Vrienden zijn?
Niet geleerd.

i.b.g.t.z.

In mijn werk?
Heb ik dat zélf gekozen?

i.b.g.t.z.

In mijn relaties?
Ze haalden de eindstreep niet.

i.b.g.t.z.

Ik ken mijn levensverhaal.
Ken ik mijn levensverhaal?
Is de zijlijn mijn plek?

i.b.g.t.z.

Mijn levenspad kronkelt verder,
onvoorspelbaar,
van dit onzekere als zekerheid
naar... het werkelijke niet-weten.

i.b.g.t.z.

Geluk!
Geluk?
Geluk is ongeluk ontvangen,
uit laten razen
in de glimlach
aan de binnenkant van mijn lippen.



Stilte!

Door Egbert Mumon Gerritsen

'Kommt ihr Töchter, helft mir klagen..' Zo begint de Matthäus Passion. Al heel lang gaan mijn vrouw Aaltje en ik naar de Matthäus. De laatste tijd naar het concertgebouw in Haarlem op Palmzondag, de zondag voor Pasen. Volgens traditie voert dan het Toonkunst Koor uit Amsterdam samen met het Nederlands Symfonieorkest de Matthäus uit. Een half jaar van tevoren bestellen we onze kaarten en weten dan zeker dat we een goede plaats hebben. Voor mij drukt de Matthäus het lijden in mijn leven en dat van anderen uit. Zij roept in mij innerlijke stilte, rust en ontroering op, een eenheidsbeleving met de muziek, de tekst en alle mensen uit heden en verleden.

Na het bandje, waarin het publiek wordt gevraagd de mobiele telefoons uit te schakelen, begint het concert.

Maar dan… hoor ik een zacht maar doordringend gefluister zo'n twee rijen rechts achter mij. Ik voel onrust in mij opkomen en probeer mijn aandacht bij de muziek te houden. Gelukkig, het gefluister stopt. Ik keer weer terug naar de muziek en lees de tekst mee. Opnieuw gefluister. Het is alsof ik gestoken word, wie doet nou zoiets? Ik keer mij om en zie een man; midden veertig schat ik, donkere krullen, beige polo met polologo en achteloos een blauwe sweater om de hals geknoopt. Hij hangt wat puberaal onderuit in zijn stoel, heeft een half leesbrilletje op, een rode kleur op zijn wat opgeblazen gezicht, hij kijkt lodderig leuk uit zijn ogen naar de dame naast hem. Een mooie jonge vrouw, lange zwarte haren met een grote, donker gerande bril. Zij doet mij aan Nana Mouskouri denken. Zou het stel te veel gedronken hebben bij de lunch? Zit de fluisteraar zijn date te versieren in deze sacrale ruimte en tegelijkertijd mijn heilige Matthäus te verzieken? Dit is mij overigens eerder overkomen tijdens de Messiah, maar dit terzijde!

Ik probeer zijn blik te vangen door mij demonstratief om te draaien, lukt niet. De mensen om hem heen reageren helemaal niet en kijken te strak in hun partituren of programmaboekjes. Het gefluister wordt weer iets minder. Ik richt mijn aandacht weer op de muziek en zoek naar enig mededogen voor deze fluisteraar. Misschien heeft hij zijn nichtje uit Griekenland wel op bezoek en probeert hij een beetje te vertalen wat er gezongen wordt! Dat zou toch wel een mooie intentie van hem zijn! Toch neem ik mij voor hem aan te spreken op zijn gedrag.
Het is pauze, ik zoek de aanleiding van mijn irritatie… hij is snel weg. Ik zie

Compassie voor alle wezens, maant de negende gelofte. Maar vallen daar ook wezens onder die met hun aangeschoten gefluister je eenheidservaring verstoren? Egbert heeft een onvergetelijke Matthäus.

hem nog net de deur uitglippen, zijn date huppelt enthousiast achter hem aan. In het gedrang kom ik niet snel vooruit en met een lijf vol adrenaline schuifel ik langzaam de concertzaal uit. Stiekem die trage lui voor mij uit duwend. Tijdens de pauze kijk ik overal of ik hem kan ontdekken. Niks. Niet te vinden. Hij zal toch niet nog meer glaasjes wijn met zijn liefje aan het drinken zijn, ergens in een verscholen hoekje?



Inmiddels begin ik ook mijzelf om de oren te timmeren. Dit is nou precies het verhaal van de Matthäus, heb mededogen, toon barmhartigheid! Je zit je geluk zelf te verpesten! Hoe zit dat eigenlijk met die bron van irritaties in jou zelf, zenner? 'Laat de boosheid smelten!', hoor ik Niko zeggen. 'Ja, net als de kazen zeker!', denk ik.

'Een volgeling van de Boeddha wordt niet boos', schrijft Reb Anderson over het negende voorschrift in 'Being Upright'. Gelukkig maakt hij nog wel een onderscheid tussen gepaste en ongepaste boosheid. Ik vind die van mij zeer gepast!

De pauze is achter de rug. Ik ben nog steeds alert op de fluisteraar. Voordat de aria 'Erbarme dich' begint kijk ik nog even heel demonstratief om. Met weinig mededogen vrees ik. Ik kijk hem recht in het gezicht en maak het stiltegebaar, terwijl ik hem met mijn rechteroog doordringend aankijk, de wenkbrauw hoog opgetrokken. Ik voel dat ik contact met hem maak. Het lijkt erop dat ik tot hem ben doorgedrongen. Zou dit de bevrijdende handeling kunnen zijn en het einde van mijn duale getob? Tijdens de aria is hij stil, daarna heb ik hem nog één keer gehoord.

De meest bevrijdende handeling kwam later. Ik stond op en riep in het Engels de dirigent toe dat het concert gestopt moest worden omdat ik een kletskous uit de zaal moest verwijderen. Daarna werd ik wakker....

En de Matthäus? Prachtig, ik heb er weer heel erg van genoten, deze uitvoering zal ik nooit meer vergeten...

Onder je voeten,
fluistert de subtiele Geest
van Nirwana.

Wat is mijn grootste geluk?

Wat we aan ziekte het meest vrezen is het verlies van individuele zelfstandigheid en het afhankelijk worden van anderen. Autonomie is immers een voorwaarde voor geluk? Jan Klungers heeft anders ervaren.

Door Jan Klungers

’Wees gerust, als je verder achteruitgaat zal ik voor je zorgen’, zei mijn vrouw toen ik afgekeurd werd voor beroepsmatige arbeid. We zijn nu twaalf jaar verder. Ik ga geleidelijk achteruit en ik heb al vaak moeten besluiten dat ik dit of dat niet meer doe – dat het niet meer gaat.

Inmiddels zijn de rollen omgedraaid. Na borstkanker en een vergevorderde ziekte van Lyme herstelde mijn vrouw niet goed. Ze bleek een zeldzame vorm van reuma te ontwikkelen, die op geen enkele behandeling reageert. En het stopt niet. Het proces gaat zo zijn eigen gang, overal in haar lichaam. Ze kan haar handen niet meer gebruiken, ze loopt zeer moeizaam, ze kan niet meer kauwen, enzovoort. Ik zorg nu dus voor mijn vrouw: aan- en uitkleden, baden, voor eten en drinken zorgen en talloze kleine handelingen door de dag heen.

Wat heeft dat met gelukkig zijn van doen, zul je je afvragen.

Wel, het belangrijkste wat ik geleerd heb, is dat het er niet toe doet wat ik er van vind. Dat betekent niet dat ik mezelf wegcijfer. Nee, het gaat om de simpele waarheid dat het er niet toe doet of ik het prettig vind mijn vrouw te helpen of niet. Of ik er zin in heb of niet. En dat geldt voor heel veel handelingen en verantwoordelijkheden door de dag heen. Het is als tandenpoetsen. Daarvan vraag ik me ook niet elke keer af of ik het zal doen of niet. Of ik er eigenlijk wel zin in heb. Ik doe het, en dat is een grote bevrijding.

Ik hoef me niet steeds af te vragen of ik hier wel gelukkig van wordt, Wat ik te doen heb toont zich wel en daar goed voor zorgen is een groot geluk.

Het is de houding die we beoefenen in

'Ik hoef me niet steeds af te vragen of ik hier wel gelukkig van word.'

zazen. De houding die we meenemen naar ons leven van alledag: in het precieze zorgen voor het zitten, voor mijn zithouding, is alles welkom. Niet dat alles prettig is, maar dat doet er niet toe. Alles is welkom.

Op zo'n moment besef ik dat ik niet een op zichzelf staand persoon ben. Dat geldt ook voor mijn vrouw. Wij hebben meer het karakter van een gebeurtenis. Voortdurend veranderend en voortdurend verweven met andere gebeurtenissen. Bijvoorbeeld als we elkaar helpen. En we beiden de intentie hebben om die gebeurtenis goed te laten verlopen. Om goed voor die gebeurtenis te zorgen. Want mijn spierziekte veroorzaakt ook cognitieve problemen. Dat wordt zichtbaar als ik heel moe ben. En dat gebeurt vaak. Dan weet ik niet meer hoe het moet, mijn vrouw aankleden. Op zo'n moment wordt heel duidelijk dat helpen en geholpen worden niet twee gescheiden gebeurtenissen zijn, maar verschillende perspectieven op dezelfde gebeurtenis. Als mijn vrouw me handeling voor handeling voorzegt wat ik moet doen komt het vanzelf goed. En als ik anderszins het overzicht wat kwijtraak, is mijn vrouw er altijd, die bijna onmerkbaar de zaak toch in goede banen weet te leiden.
Het is niet eens het geschenk van het volledig aanvaarden en het volledig geven. Het is een gebeurtenis geworden die we samen zijn.
Wat is – precies op dit moment - mijn grootste geluk?

Dat ik hiervan deel uitmaak!

Domweg gelukkig?

Door Annemiek Deerenberg

'Zelfs de IS-beul, die een gijzelaar de hals afsnijdt, doet dat omdat hij gelukkig wil zijn.'
Een middag over de invloed van mensbeelden en spiritualiteit op het misdaad- en herstelrecht zet me aan tot deze boude uitspraak. En dat maakt flink wat los bij mijn gesprekspartners Ada van de Weijer en Puck Sanders...
Op mijn verzoek komen we er weken later nog eens op terug, maar nu in relatie tot onze gelofte om gelukkig te zijn.

Het wordt een levendig en inspirerend gesprek. De meest indringende vraag (van Ada) is misschien wel: 'Waartoe dient zo'n uitspraak? Wat levert het op?'
Raar toch dat ik het belang van m'n uitspraak nadrukkelijk voel, maar niet direct een antwoord heb op deze vraag. Ik weet niet meer te stamelen dan: 'Mededogen...', maar dat dekt de lading niet.
Pas na het maken van een gespreksverslagje en het commentaar van Ada en Puck krijg ik daarop meer zicht.

Ik heb dit stukje geschreven op grond van de vragen en inzichten die ons gesprek opleverde. Met veel dank aan Puck en Ada voor hun meepraten en meedenken.

Mededogen houdt geen goedkeuring in…

Vooropgesteld: we hebben geen van drieën zo'n filmpje bekeken, maar we 'zien' het alledrie: een bebaarde man snijdt een geknielde westerling in oranje pak op gruwelijke wijze de hals door. We walgen ervan. Dit mag niet, dit kan niet!
De heftige emoties en oordelen, die dit filmpje oproept, maken het luisteren naar wat ik er over zeg moeilijk. In de loop van het gesprek - na mijn gestamelde 'mededogen' en de verklaring dat mededogen geen goedkeuring inhoudt - zegt Ada: 'Ja, daar zeg je wat. Ik interpreteer jouw uitspraken over de IS-beul onbewust als een goedkeuring van zijn daden. Ik vind zijn daden zo afschuwelijk wreed dat ik niet goed naar je luister.'
Een belangrijk inzicht, voor ons allemaal.

Wat heeft de uitspraak te maken met onze zen beoefening?
Het gaat in onze beoefening niet om (het bedrijven van) wereldpolitiek. En wat weten we nou helemaal van de motieven van een IS-beul? Ada merkt op dat de achtergronden van de wereldpolitiek en de motieven die daar spelen moeilijk te doorgronden zijn, ook omdat we via de media alleen fragmentarisch daarover worden ingelicht.
In onze beoefening gaat het altijd en

Walging en mededogen: Annemiek, Puck en Ada openen de poort naar geluk…

alleen over onszelf, we streven* (op het kussentje en daarbuiten) naar verlichting, inzicht en mededogen. Toch staan we voortdurend in relatie tot andere mensen, dichtbij en ver weg. Misschien zijn het juist wel onze jukai-geloften, die ons helpen in onze relaties en ons op het rechte pad houden.
Maar de gelofte om gelukkig te zijn is daarop een uitzondering. Zelfs de IS-beul wil gelukkig zijn, terwijl het voor ons duidelijk is dat hij niet op het rechte pad zit. Wat betekent deze gelofte dan voor de omgang met anderen?

Blij zijn met zoals het is.
Voorafgaand aan zijn verlichting, zegt Puck, dacht de Boeddha aan zijn jeugd, toen hij domweg gelukkig was. Hij wijst ons de weg om die staat van geluk** te bereiken. Juist dit gelukkig zijn lijkt te schuilen in onze gelofte. Het is er al, we moeten het alleen nog realiseren. Het is dus domweg blij zijn*** met hoe het is, met de zoheid van het bestaan. Met mijn boude uitspraak roep ik de meest extreme afschuwelijke zoheid van het bestaan in de geest op. Natuurlijk kunnen we niet blij zijn met gruwelijke daden als die van IS-beulen. De vraag is alleen of we gelukkig kunnen zijn, terwijl we voor zulke daden de ogen niet sluiten? Kunnen we gelukkig zijn in het besef dat ook de IS-beul een mens is, met alle menselijke eigenschappen van dien: haat, begeerte, onwetendheid en een verlangen naar geluk?

En de moraal van het verhaal? Niko zegt ons geregeld dat we geen haar beter zijn dan wie ook ‘daarbuiten’. Thich Nhat Hanh schrijft in een mooi gedicht ‘Ik ben het verkrachte kind en ik ben de verkrachter’. Van koans heb ik intussen geleerd dat de poort vaak opent met Ik ben ... Is dat wellicht ook de poort naar geluk?

* Over streven naar, verlangen en willen: deze termen kunnen heel verschillende gedachten oproepen, uiteenlopend van ‘ongewenst najagen’ tot ‘hoogstnoodzakelijke spirituele drijfveer’.
** Is geluk een staat van zijn, of een moment van verlichting of van het numineuze? Voor ons alle drie heeft de vraag ‘Ben je gelukkig?’ betrekking op een onderliggende staat van zijn.
*** Gaat geluk over blij zijn, acceptatie, gelijkmoedigheid of tevredenheid? Het woord ‘omarmen’ duikt op. Voor mij precies het goede woord; een soort welwillende acceptatie van wat is. Ook dit kan natuurlijk bij iedereen andere gevoelens oproepen.

Zo snel, zo snel..

Door Pieter Hotei Verduin

Eerste paasdag, we eten met zijn zevenen en ik deel met mijn gasten mijn verwondering over dat het allemaal zo snel ging, toen. Donderdag het laatste avondmaal, daarna bidden in de hof van Getsemane: 'hoeft het alstublieft niet.., maar als het dan toch de bedoeling is (Uw Wil), dan.. okay..' – de slapende leerlingen. Diezelfde avond nog verraden en vastgenomen. 's Nachts in een showproces berecht door Kajafas en de opperpriesters. Voor dag en dauw formeel gevonnist door diezelfde Hoge Raad. Direct die vrijdagochtend de bekrachtiging van het vonnis door de Romeinse landvoogd geregeld. Pilatus klungelt halfslachtig naar de veroordeling – want anders onrust bij het volk, troep op straat. Het zal een uur of tien zijn. Dan naar het rechthuis. Soldaten geselen de man, zetten hem een doornenkroon op, slaan hem in het gezicht. Dan kruis ophalen, in optocht naar Golgotha, de Schedelplaats. Daar, onvoorstelbaar wreed, hem op het kruis timmeren, met nog twee anderen ook. 's Middags om drie uur het sterven. Zijn lichaam van het kruis afnemen, Jozef van Arimatea vraagt het lichaam en krijgt het. Hij wikkelt het in een lijkwade, legt het vrijdagavond in een grotgraf, steen ervoor. Zaterdag gebeurt er niets. Rust. Zondag verrijzen…
Ik dacht 'Hoe kan dat allemaal zo snel gaan, ze moeten toch ook die kruizen nog maken..' Volgende gedachte: 'Oh joh.. die kruizen hebben ze al liggen.. van vorige keren. En na afname van Jezus en de twee anderen bergen ze die kruizen weer op voor de volgende keer..'
Alles ligt klaar! De intentie, de impuls komt op bij een of meer lui, en dan woesh… daar gáán we… supersnel, via gebaande paden…
Ontsteld door dat inzicht…
Ik zie nog meer: die mensen, die daar, in dat voorjaar, twee duizend jaar geleden, zo vlot en zo afgrijselijk wreed die routine in gang zetten en zich laten meeslepen, daar hoor ik ook bij. Zo'n wezen ben ik ook. Bij mij liggen ook draaiboeken klaar. Soms voel ik me gekrenkt, afgewezen, soms voel ik vijandigheid, woede, veroordeel ik… Waar bewaar ik míjn kruizen?

Tweede paasdag. Net wakker. Carlos' bericht komt door de gaten in mijn hoofd naar binnen:

A vicious murderous massacre of university students took place in Kenya in Africa a few days ago by Islamic terrorist group Al-Shabab with over 147 dead.
But unlike the Je Suis Hebdo massacre in France when the WORLD STOPPED the WORLD is happily enjoying their Easter festivities with NO MARCH BY WORLD LEADERS in Nairobi or Garissa.

And our own African Union, African leaders and Religious Leaders especially within the Moslem community are as silent as DEATH.

Routines, automatismen en draaiboeken: de middelen waarmee we elkaar het geluk ontnemen. Pieter stelt vast dat er in tweeduizend jaar weinig is veranderd.

Aaaaah.. stilte… pijn.. verdriet.. woede.. Nog meer dan een paar dagen geleden toen het nieuws voor het eerst kwam.
Een heftige impuls om in te grijpen, hárd.. En een beeld: ik heb een heel sterke arm, eventjes ook met een Kalasjnikov daarin.. ik maai die gasten weg. Wil ze stoppen, stoppen.. Pijn.
Feitelijk: geen macht, geen middelen.. het wringt, het knarst..
Gedwongen tot niets doen, niets kúnnen doen..
Dan: besluíten tot niets doen, voelen wat er is. Stilte.. onmacht.. wringing.. stilte. Ademen.
Bedroefd.. Geschokt..

Een antenne opzetten voor 'Wat kan ik doen, wat kan ik laten?'

'Ja' zeggen op deze wereld, heel deze wereld.. die niet volgens míjn bedoeling is.. die haar eigen bedoeling is, zonder 'bedoeling'... 'Ja' zeggen, haar lief hebben, hoe grillig deze geliefde ook is.. Haar, die geliefde, in mij voelen werken.. voelbaar in haar zijn, in haar werken.. één beweging zijn... inademend openscheuren.. uit-ademend rustig worden.. een moment niets.. inademend openscheuren.. O, wonder. O, voortgaand wonder.
De woede, de droefheid wordt achtergrond, (zo snel!).. de meeuwen rond mijn huis krijsen erop los.. de vrije dag lokt.. sportkleren aan, naar het strand fietsen.. Vreugde.. Genieten. Geluk. Het verdriet, de droefheid om de Kenya mensen soms fel, soms zacht daar doorheen..

'...opletten jij, Pieter Hotei, jij verblinde Al-Shabab strijder, jij heilige Nazarener, jij beul met spijkers en hamer...'

Ik neem mij opnieuw voor: opletten jij, Pieter Hotei, jij verblinde Al-Shabab strijder, jij heilige Nazarener, jij beul met spijkers en hamer, loochenende Petrus, hypocriete Pontius Pilatus, trouwe Maria Magdalena, zorgzame Josef van Arimatea, onberekenbaar volk-opstraat.., …, … opletten op draaiboeken van woede en wegmaaien die klaarliggen, met kruizen en al; en zien wat de antenne voor 'Wat staat mij te doen of te laten?', oppikt.

Geluksvogel

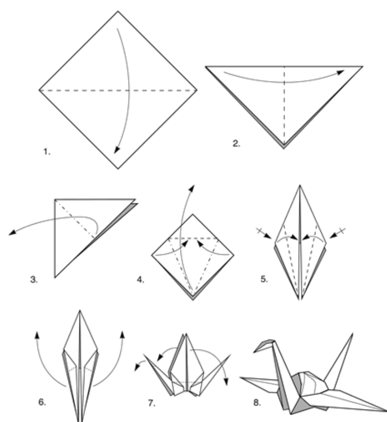
Door Ellen Ji An Neve

Ellen laat meer dan honderd kraanvogels vliegen naar Hiroshima en Nagasaki, stuur jij er ook mee?

Ergens in maart deden de Zen Peacemakers een oproep om kraanvogels te vouwen voor een herdenkingsdag die nog moet komen. Het is dit jaar namelijk 70 jaar geleden dat er een atoombom werd gegooid op de steden Hiroshima en Nagasaki, 80.000 vrouwen, kinderen en mannen kwamen daarbij direct om het leven; in totaal overleden er meer dan 150.000 mensen. In New Mexico (VS) zullen honderden mensen bij elkaar komen om deze verschrikking te herdenken. 70.000 gevouwen kraanvogels moeten de wens naar vrede en een atoombomvrije wereld kracht bijzetten.

Toen ik dit las wilde ik gelijk meedoen. De reden om de kraanvogels te vouwen raakte mijn hart en ik wilde al heel lang leren hoe een kraanvogel te vouwen. Hier was mijn kans. Er zijn wel wat filmpjes op internet maar nu werd de mogelijkheid geboden om het samen te leren. Dat leek me een stuk gezelliger. Ik kon er niet bij zijn. Ik deed een oproep of iemand mij het alsnog wilde leren en Annie van Schalkwijk was zo vriendelijk om dat te doen. Op een dinsdagmiddag kwam ze naar me toe. Aan het eind van de middag kon ik het.
's Avonds leerde ik het Alex, mijn man.

En nu vouwen we elke avond samen wat kraanvogels, ondertussen nemen we de dag door. Het is een meditatief en rustgevend klusje. We hebben er al meer dan honderd.



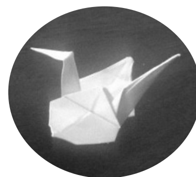
Mijn jongste dochter vroeg hoeveel we er nog moesten vouwen en ik antwoordde: 'nog 69.900'. Dat was natuurlijk een grapje.

Vrede en geluk…
Als ik aan het vouwen ben dan stel ik me voor hoe het moet zijn wanneer op een zeker moment aan de andere

kant van de wereld 70.000 kraanvogels samen zullen komen. De kraanvogels zijn stuk voor stuk gevouwen door een mens. Deze mens heeft een simpele wens: vrede. Vrede in de wereld, vrede voor zichzelf, elke kraanvogel symboliseert ook de doden die zijn gevallen. Ze zijn nog in onze gedachten. We zijn ze niet vergeten.
De symboliek van de kraanvogel is krachtig en al eeuwenoud. In sommige landen wordt de kraanvogel als een heilig dier beschouwd. In de Islam worden drie godinnen die voorspraak doen bij God de 'Drie verheven kraanvogels' genoemd. In het Christendom is de kraanvogel een symbool van waakzaamheid. In Japan wordt de kraanvogel als gelukbrengend beschouwd, als symbool van een lang leven samen met pijnboom, bamboe en schildpad. Als iemand, volgens de traditie, 1000 origami-kraanvogels vouwt, zal zijn wens tot gezondheid in vervulling gaan. En sinds de dood van Sadako Sasaki, slachtoffer van de atoombom op Hiroshima, geldt dit ook voor een wens tot vrede. Tot slot: volgens de traditie waren de Chinese 'Hemelse kraanvogels' boodschappers van wijsheid, de legendarische Taoïstische wijsheden werden vervoerd op de rug van een kraanvogel.
Zo werd een oproep tot het vouwen van een origami-kraanvogel aan mij geopenbaard als een verbinding zowel met de oude wereld als met de nieuwe hedendaagse wereld. En in die verbinding prijs ik mij gelukkig of anders gezegd: ik voel me een geluksvogel.

Wil je deze oproep ondersteunen door mee te doen met het vouwen van kraanvogels,
zend dan voor 25 juli aanstaande de gevouwen kraanvogels naar:

Upaya Zen Center
C/o Campaign Nonviolence
Conference
1404 Cerro Gordo Road
Santa Fe, NM 87501
Verenigde Staten



‘Ik beloof gelukkig te zijn’

Door Annelies Kandel

Annelies oefent met zelf-mededogen als hulpmiddel om ook anderen te helpen….

Ik beloof gelukkig te zijn. Waarom is dit zo’n mooi zinnetje? Om te beginnen is het compact. Elk woord, met uitzondering van ‘te’, doet ertoe en elk woord heeft een gelaagde betekenis waar we lange tijd over kunnen filosoferen en debatteren:

IK
BELOOF
GELUKKIG te
ZIJN

Lijden en mededogen.
In principe beloof je alleen iets wat je waar kunt maken, dus blijkbaar is gelukkig zijn waar te maken. Maar is het mogelijk om ALTIJD, elk moment gelukkig te zijn? Dat dan weer niet.
Maar wat is gelukkig zijn eigenlijk? Betekent dat zonder lijden? Elk moment, altijd zonder lijden zijn? Schier onmogelijk en het is zelfs de vraag of het wenselijk is. Want zonder lijden geen mededogen. Het begint immers al op het moment waarop we het na ons geboorte uitkrijsen en moeders smelt. Zij zal alles in het werk stellen om ons te troosten. Onze eerste kennismaking met mededogen!
Lijden en ongelukkig zijn roept mededogen op, maar we kunnen pas mededogend zijn als we ons kunnen identificeren met het leed van anderen en daarvoor moeten we uit eigen ervaring weten wat lijden en ongelukkig zijn inhoudt.
Mocht niet duidelijk zijn wát jouw lijden veroorzaakt dan kun je daar door zelfonderzoek achter komen. Ook of je het zelf in stand houdt, er een schepje bovenop doet of weet te neutraliseren. Deze mechanismen zullen we vervolgens herkennen bij anderen, waardoor we hen beter kunnen helpen hun lijden te verlichten of te verdragen.
Mededogen is hierbij essentieel en dit kun je o.a. ontwikkelen door te oefenen met zelfmededogen. In de krachtige mettameditatie kun je bijvoorbeeld ook jezelf omvatten.

'Want hoe gelukkig te zijn als de anderen dit niet zijn?'

Bevrijden van lijden.
We zijn beperkt en kunnen jammer genoeg niet iederéén die lijdt daadwerkelijk helpen.
Shinran maakt in zijn gesprek met Yuien een onderscheid tussen verdriet dat kan genezen en met de tijd zal verdwijnen en verdriet dat diep in de botten verzonken is en je iets probeert te leren. Ik denk dat Shinran met dit laatste doelt op een diep besef en gevoelen tot op het bot, dat er altijd lijden zal zijn (en hoe meer armen met ogen hoe groter dit verdriet?). Want hoe gelukkig te zijn als de anderen dit niet zijn? In de vier Bodhisattva geloften beloven we alle wezens te bevrijden van hun lijden. Hier telt niet alleen de overtuiging dat dit noodzakelijk is, maar ook de oprechte intentie hieraan een bijdrage te willen leveren door binnen je mogelijkheden daadwerkelijk anderen te helpen.
De bonus is, dat dit ons eigen geluk ten goede komt. Dit is inmiddels al wel bewezen.

Dit en meer vond ik in dat mooie kleine zinnetje.

Ik heb nog geen jukai gedaan en weet ook niet of ik dat ooit zal doen, maar deze gelofte wil ik al wel doen: 'Ik beloof gelukkig te zijn'. Steeds weer opnieuw. Elk moment dat ik het niet ben. Dat ben ik dit bestaan, mezelf en anderen verplicht.



Geluk

De verheffing van het leven tot een eindeloze rijm
De reeks van woorden en gebaren van het einde-
loze zijn
Opdat ik hier mag prijzen, het onbenoemde Al
Waar de grote dans ontspringt en zelfs het kleinste
lachen zal

Anoniem (naam bekend bij de redactie)



Gelukkig zijn

Door Anzan

Eerst komt Anzan los van jeuk, kriebels en afhankelijkheid van anderen en daarna wordt het pas echt…

Vandaag in Japan aangekomen, genoten van de kersenbloesem, nu een biertje in een Japans restaurant. Het leven is goed, maar ben ik ook gelukkig? Een mooi dilemma waarover ik mijn gedachten probeer vorm te geven.

Controle

Mijn eerste gedachte bij het thema, 'geluk', van deze zensor was JEUK.
In de zendo, zittend op het kussen, begint er vaak na een minuut of tien iets te kriebelen. Een mug of een kriebel in de keel, ergens op mijn been, arm of in mijn keel wordt een zenuw bewogen om een signaaltje te geven. Dit signaal bereikt via mijn zenuwstelsel mijn hoofd. Het zijn de hersencellen waar het signaaltje arriveert die bepalen wat er mee gedaan wordt. Op dat moment wordt het van een elektrisch signaaltje ineens 'mijn' kriebel. Waar komt dat bezitterige 'mijn' toch vandaan? Waar gaat het elektrische signaal over in 'mijn' jeuk? Omdat dit proces zich in mijn hersenen afspeelt moet ik er dus ook controle over kunnen uitoefenen. Ik heb toch wel de beheersing om zelf te bepalen of een dergelijk signaaltje een reactie teweeg brengt, zoals hoesten of krabben? Ik ben toch geen aap!

Wat mij keer op keer verbaast is hoeveel energie het kost om iets niet te doen. Zorgen dat de kriebel in mijn keel zich niet ontwikkelt tot een hoestbui heeft al vaak gezorgd voor een bezwete rug. Het proberen te controleren van de jeuk kan zo maar een hele zit duren. Hoe harder ik probeer om het te controleren, hoe moeilijker dat gaat. Als het beheersen van dit soort simpele signaaltjes mij al zoveel energie kost, hoe staat het dan met GELUK??
Welke zenuwen bepalen dat mijn hersenen het idee krijgen dat ik gelukkig ben? Mag ik een signaal uitsluiten van geluk? Het ligt toch niet aan mijn tong, oog, oor of neus of ik wel of niet gelukkig ben? Volgens mij zijn het diezelfde jeuk-hersencellen, die ik niet onder controle had, die ook over de geluksbeleving gaan. Waarom blijft het geluksgevoel iets waarvan het lijkt alsof ik er geen controle over heb?

Delen van het geluksgevoel

Hoe mooi de kersenbloesem vandaag ook was, ik ben toch een beetje ongelukkig omdat er niemand is om dat mee te delen. Daarom maar een foto op Facebook gezet, hopen dat er Likes komen...
Is mijn geluk dan afhankelijk van de reacties van mensen om mij heen? Dat kan toch ook niet de bedoeling zijn. Zen is zo leuk omdat je alles vooral bij jezelf moet zoeken en houden.
Als ik Facebook nodig heb om gelukkig te zijn, kan ik maar beter stoppen met Zen.



In de trein naar Akita, in het Noorden van Japan, lees ik het boek 'Vormen van oneindige leegte' van Niko. Vanuit mijn eersteklas stoel, uitkijkend op de besneeuwde hellingen onderweg. Was de monnik die zijn kleding vol stopte met gras om warm te blijven in de winter meer of minder gelukkig?
Ben voor mijn werk op reis en daarmee lijkt het alsof ik vijftig procent van mijn grijze hersencellen uitschakel als het om de geluksbeleving onderweg gaat. Maar ik ben nu hier, voor de volle honderd procent dus moet ik ook hier en nu gelukkig kunnen zijn. Toch valt het keer op keer moeilijk om in mijn eentje ergens echt van te genieten.

De opdracht die Niko tijdens de jukai heeft gegeven: Wees Gelukkig, blijkt weerbarstiger te zijn dan op het eerste gezicht lijkt. Weet nog dat ik dacht, dat is een eitje. Ik ben al gelukkig en heb zen alleen maar nodig om eraan te werken om gelukkig te blijven.
Mogelijk moet ik terug naar mijn stagebegeleider van de Wageningen Universiteit die mij meedeelde dat hij mij eigenlijk alleen als Bourgondiër kon aanbevelen. Als wetenschapper maakte ik geen enkele kans, daarom heeft hij mij naar Japan gestuurd. Blijkbaar is het met anderen (bourgondisch) genieten tot op heden de basis van mijn 'gelukkige' bestaan.

`Ik weet nog dat ik dacht, dat is een eitje.´

Zie nu in dat ik alleen nog los moet zien te komen van die anderen en de jeuk, dan volgt de echte verlichting waarschijnlijk vanzelf.
Voor de zekerheid ga ik dit bespreken tijdens mijn volgende Daisan bij Niko.

Wens hierbij iedereen veel geluk, Anzan.

Post operatief

Jacky heeft een operatie ondergaan en is ontwaakt uit de narcose. Koeien dansen de salsa…

Door Jacky Demmers

Donkere wolken van niet-weten
Zomaar een foto tegenover een ziekenhuisbed.
Een langgerekte foto die weigert stil te staan. Daardoor zie ik een deinende weide, waarop stampende koeien met zwaaiende staarten, een dampende salsa dansen.
Pijn versplintert het beeld en de koeien vallen in scherven op de grond.

Elke tien minuten moet ik op een knopje drukken zodat morfine langzaam in mijn aderen druppelt. Maar de klok is lastig te zien in het halfdonker, waardoor het begrip tijd voortdurend uitrekt en inkrimpt.

Een lamp in de hoek zwaait heen en weer op een onzichtbaar ritme. Eronder zwieren de stoelen vrolijk om de tafel.
Een pasgeborene, drie kamers verderop, ligt krijsend bij me in bed en de regen klettert in de verte tegen het raam vlak naast me.

Pijn...Verdoving verspreidt zich traag door mijn lichaam.

Op de gang zoeven de zoemers van de zusters in een razend tempo voorbij.
Alles draait, keert, beweegt. Alles. Behalve ik.
Iemand naast me stelt een vraag. Het antwoord welt kristalhelder omhoog, maar raakt verloren in de dwaalwegen van mijn brein.

'Alles draait, keert, beweegt.

Alles. Behalve ik.'

Mijn loden wimpers trekken de oogleden onophoudelijk omlaag.
Ik capituleer en de luiken gaan definitief dicht. Een golf van misselijkheid overspoelt me.

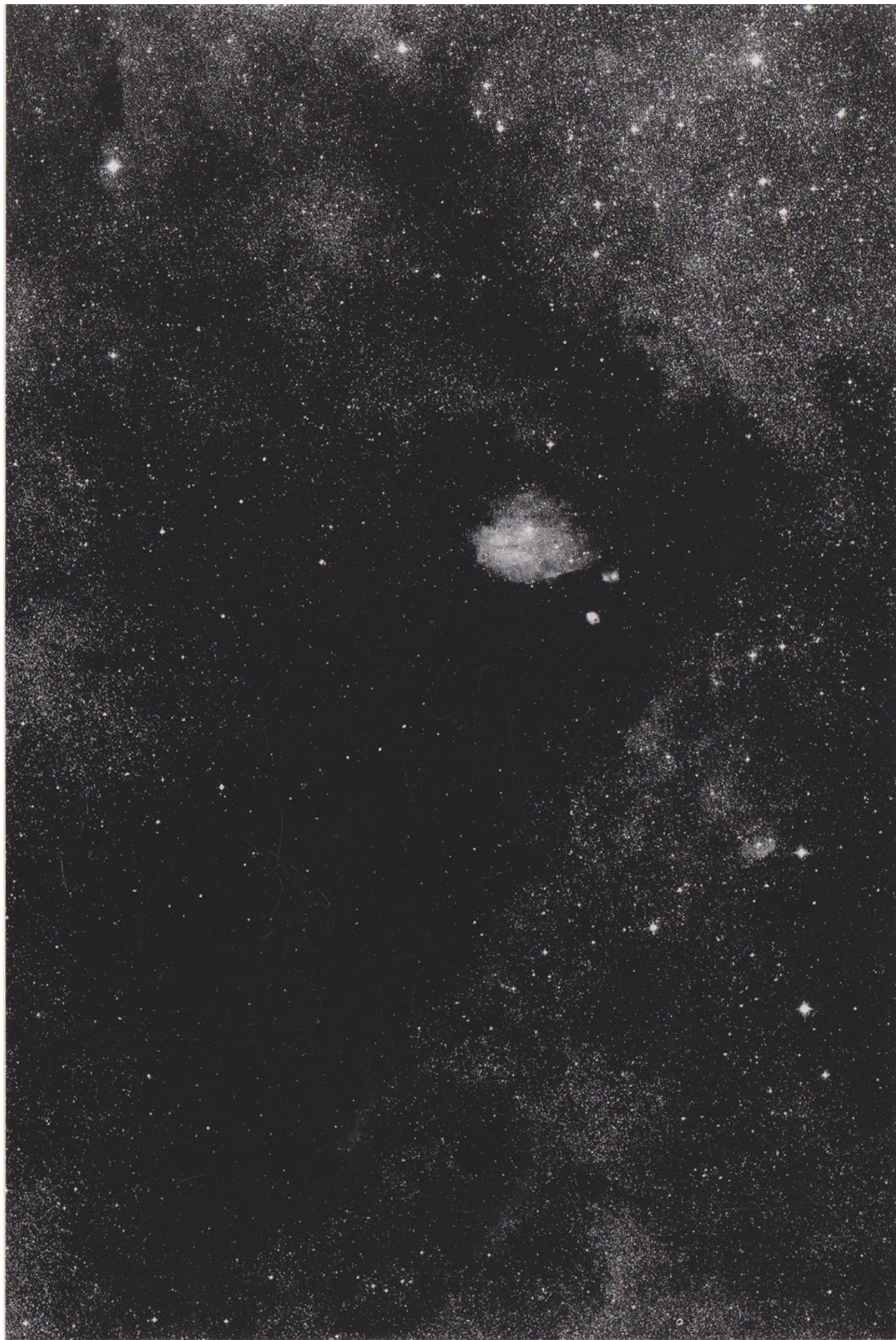
Terwijl Morpheus' gif eindelijk de pijn controleert, zinkt de wereld om mij heen oncontroleerbaar weg in het duister van een fluweelzwarte nacht.
Word ik...hier...gelukkig...van....?



Witte wolken van niet-weten
Een vriendelijk ochtendzonnetje overgiet de koeien op de foto tegenover het bed. Bevroren in het moment kauwen ze gezapig op het groene gras.
De lamp hangt stil en de stoelen zwieren niet langer in het rond.
Aan de buitenkant van het raam zweven de ijle draden van een zilverkleurig web.
De nieuwe wereldburger huilt weer veilig in de armen van zijn moeder en de zusters zoeven nog steeds, maar nu op normale snelheid.

Op het blauwe doek van de hemel speelt een onzichtbare kunstenaar met witte wolken. Hij schikt en herschikt. Laat ze uiteenvallen, stapelt ze op tot dreigende formaties. Een draak verliest zijn hoofd en een hond verandert in een kussend liefdespaar.
Ik kijk en kijk en zink verwonderd en gelukkig weg in hun stille, witte veranderlijkheid.
De morfinepomp, nog steeds met een plastic draad aan mijn lijf verbonden, staat werkeloos achter mijn bed.

Twee werelden, twee (sur)realiteiten. De een niet echter dan de ander. Maar het heeft me iets getoond, namelijk: wanneer ik ongelukkig ben, heb ik het zwaar te verduren, want dan vergeet ik gelukkig te zijn.



Sterne, 18h 12m/-20 o, 1990. Thomas Ruff


Taneda Santoka blz 34 & 35.

weerspiegeling van bomen / weerspiegeling van wolken / een dode kat drijft voorbij

Ik beloof gelukkig te zijn

Door Eddy (bij de redactie bekend)

Eddy beschrijft zijn leven met een geestelijke handicap…

Ik beloof gelukkig te zijn met een handicap.
Een handicap die ik makkelijk kan verbergen door er niet over te praten of te schrijven. Mijn handicap is er een van de geest, namelijk dat ik gevoelig ben voor psychosen. In mijn geval noemen de wijze heren, die ervoor gestudeerd hebben, het schizofrenie.
Het heeft mij 15 jaar gekost om te komen tot waar ik nu ben.
Sinds 6 maanden ben ik aan het werk. Het is mijn eerste baan.

Een nacht, lang geleden, leefde ik in doodsangst. Ik zwierf door mijn tweekamerappartement, omdat er buiten gewapende mannen waren, die ik in mijn hoofd de hele nacht door kon horen praten. Mannen die mijn huis binnen wilden dringen om mij te vermoorden. Het was echt. Het was niet echt. Maar het stopte niet. Ik kon niet slapen. Als ik terugga naar deze ervaring, breekt mijn hart nog steeds voor die zwijgende jongen en de vreselijke angst en verwarring waar hij jaren mee leefde. Dit was de druppel en het kantelpunt. De ochtend erna viel de beslissing alles te doen om mijn leven anders in te richten.
Ik checkte mezelf weer in bij het psychiatrisch ziekenhuis.

Vanuit het inzicht dat mijn geest niet te vertrouwen was, schiep ik een verkeersagent voor mijn gedachten, gevoelens en zintuiglijke waarnemingen. Een interne monoloog die de werkelijkheid, mijn waarnemingen en wat mensen in mijn omgeving zeiden, inschatte. Klopte er iets niet, was er twijfel, dan reageerde ik niet op wat er was gezegd. Dit was een vermoeiende manier van leven. Toen ik mijn huidige vrouw in 2004 ontmoette heb ik haar vrij snel gewaarschuwd dat ik niet verliefd wilde worden. Dat zou een beangstigende vorm van controleverlies voor mij betekenen.

Zitten om te buigen.
Nu, jaren later, bewandel ik het zenpad. Ik zit niet omdat ik van het zitten geniet. Niet omdat de filosofie vrijwel naadloos aansluit bij wie ik ben. Niet omdat ik mij thuis voel door met een groep mensen te zitten, die ook naar het meest passende antwoord op het leven zoeken. Hoewel deze dingen fijn zijn, zit ik om de kwaliteit van onverstoorbaarheid in mijzelf te beoefenen. Zodat, mocht er weer een psychose komen, ik kan buigen in plaats van breken.
Zitten is voor mij een noodzaak. Mijn baan als begeleider en coach, voor mensen midden in de waanzin, zou onmo-

‘De verkeersagent zit in een hoekje de krant te lezen.’

gelijk zijn als ik geen kussen zou hebben. In de zendo zijn, midden in het geroezemoes en het web van sociale interacties, gaat soms moeizaam. Dankzij zen heb ik vertrouwen. De verkeersagent zit in een hoekje de krant te lezen. Als hij nodig is, is hij er. Ik ben bevrijd van deze hel.

Soms zit ik met mijn handicap. Vorig jaar knaagde de ruis, van nog niet eens half verstaanbare woorden, aan mij. Ik irriteerde me aan de geluiden van de daisan-gesprekken tijdens de zenweekenden en op de donderdagavonden. Steeds riepen ze naar mijn aandacht. Welke mat ik ook uitkoos, ik kon er niet aan ontsnappen. Op het hoogtepunt, na een emotioneel heel zware periode tijdens het zenweekend van mei, besloot de psychose zich te laten zien. Iemand liep voor me langs voor daisan in het theehuis. Ik zag zijn voeten.
Zoals vroeger zo vaak gebeurde als mensen naar een andere ruimte gingen, kon ik hun stemgeluid en manier van spreken ‘horen’. Ze spraken over mij.
‘Wat is hij aardig. Weet je dat zijn vader professor is? Pas op, hij luistert naar ons!’

In minder dan een kwart seconde herkende ik dat dit niet de werkelijkheid was. Maar het ging niet weg. Of ik dat nou vroeg, mee deed, aandacht gaf aan mijn ademhaling, negeerde of gebood. Dertig minuten is lang. Toen luidde de bel en was het voorbij.

Wanneer ik over deze kant van mij vertel, komt het vaak dramatisch over. De realiteit is, dat ik gelukkig ben.
Gelukkig dankzij of ondanks mijn handicap? Ik weet het niet. Misschien wel allebei.

Elke dag zen op dinsdag.

Door Daan Za Zen Shin de Bruijn

Tien jaar geleden wilde Daan een zitplaats bieden voor belangstellenden in de regio Haarlem. De kiem voor Zenpunt Haarlem werd gelegd. Daar wacht hij achter de deur, de boom er voor, is zijn leraar…

De laatste tien jaar begeleid ik twee zengroepen op de dinsdagavond in Zenpunt in Haarlem. Overdag bereid ik me voor, ik doe zazen, denk na of lees wat ik die avond wil bespreken. Weer of geen weer, zin of geen zin, laat in de middag ga ik van huis naar Zenpunt. Daar zet ik thee, kijk of er voldoende koekjes zijn, leg de matten in de zendo recht en controleer of de kaars op het altaar voldoende lengte heeft. Als ik tijd heb, ga ik op mijn kussen zitten en doe zazen.

Tegen half zes en tegen kwart voor acht open ik de deur wanneer mensen aankloppen of aanbellen. Ik wacht dan in het halletje dat twee bij twee meter groot is. De deur is oud, groot en massief. Bij de drempel is een grote kier, waardoor het altijd tocht. In de winter is het er koud. Het licht van de late avondzon, de grijze schemering of het matte grauw valt door het raam boven de deur naar binnen. In de meterkast piept en kraakt de draaiende gasmeter, die soms tot in de zendo hoorbaar is. Wanneer ik daar zo sta, kan het me overkomen dat ik ieder besef van tijd kwijt raak. Op de zazen-zaterdagen bijvoorbeeld, wanneer ik rond zes uur in de ochtendschemering me ineens afvraag: “Is het ochtend of avond? Is het dinsdag of zaterdag?”

Het geeft een merkwaardig, groot gevoel van ruimte en vrijheid. Van tijdloosheid.

Voor Zenpunt aan de gracht staat een boom. Door het raam boven de deur heb ik uitzicht op de takken van de boom. Het is DE boom, ‘mijn’ boom, mijn leraar. In de boom zie ik de seizoenen voorbij komen. In de lente zijn er eerst de geuren, dan het ontluiken van de bladeren, de volle groei, het verlies van de bladeren en dan de kale takken. Door die boom zie ik de seizoenen in mijn leven. Zoals de boom het ritme van het bestaan weerspiegelt, zo geef ik me – in toenemende mate – over aan het ritme van míjn bestaan. Me geleidelijk realiserend dat ik mijn leven niet kan leiden, maar dat het mij leidt. Hoe meer ik daarmee in overeenstemming ben hoe makkelijker ik mijn leven kan leiden.

Bij het openen van de deur voor een bezoeker, is in de loop der jaren als vanzelf, een kort ritueel ontstaan. We maken een kleine buiging en geven elkaar een hand. Wat veel misschien, buigen en handen schudden, maar het voldoet me goed. Iedere ontmoeting is een moment van contact. Ik vraag me weleens af hoe dit er voor een buitenstaander uitziet. Merkwaardig op zijn minst, denk ik. Elke ontmoeting aan de deur brengt mij een goed humeur.

'Ik zie de in stilte gehulde gestalten van de zennies'

Daarom blijf ik dit ook doen. Het geeft vreugde. Het wachten bij de deur verleidt me soms tot een heel langzame kinhin. Dan loop ik door de smalle gang, langs de jassen die aan de kapstok hangen en de geur van het seizoen verspreiden.
Wanneer iedereen aanwezig is, loop ik naar de ruimte voor de zendo. Ik doe mijn rakusu om. Vanuit de deuropening zie ik aan het plafond de grote Chinese bollen hangen die een zacht licht werpen op de vloer. Ik zie de in stilte gehulde gestalten van de zennies, zittend op de kussens. Ik stap over de drempel, ik buig en ga mijn thuis binnen. Aan het altaar ontsteek ik wierook en buig. Ik loop naar mijn kussen en buig. Ik keer mij om, buig naar het altaar en naar iedereen in de zendo. In stille ontroering ervaar ik het terugbuigen van allen.

Dan ga ik op mijn kussentje zitten.
Eindelijk!



Koektrommel...

Door Harry Stein

Geluk

Taneda Santoka was volledig mislukt. Goed, hij had enkele haiku-bundels gepubliceerd die door een klein en select lezerspubliek werden gewaardeerd, maar zijn maatschappelijk en persoonlijk leven was in alle opzichten rampzalig.

Het begon ook allemaal niet goed. Geboren als oudste zoon in een gegoede familie van landeigenaars, jaagt zijn vader met drank en vrouwen het familiebezit er in snel tempo doorheen. Als Santoka tien jaar oud is, pleegt zijn tot wanhoop gedreven moeder zelfmoord door in de waterput te springen. Tussen de benen van de toeschouwers door, ziet de kleine jongen hoe het lichaam van zijn moeder uit de put wordt gehesen. In zijn pubertijd ontdekt hij de drank, die fnuikend blijkt voor zijn studie aan de universiteit. Vader Taneda heeft inmiddels met de restanten van het familiekapitaal een sake fabriekje gekocht, waarvan hij de gesjeesde student de boekhouding toevertrouwt. Maar de twee nieuwbakken sake-brouwers slagen er niet in om een product van verkoopbare kwaliteit te produceren en consumeren daarom zelf maar zoveel mogelijk van het inferieure brouwsel. Na het onvermijdelijke faillissement ontvluchten vader en zoon het dorp en laten het opruimen van de financiële puinhopen over aan de jongste zoon van het gezin. Twee jaar later zal hij zelfmoord plegen. Santoka is inmiddels getrouwd, maar als hij na een aantal mislukte baantjes niet voor zijn gezin blijkt te kunnen zorgen, laat zijn vrouw zich van hem scheiden. Hij zal haar en zijn jonge zoon nog maar zelden zien.

Het is dus niet verwonderlijk dat een dronken Santoka op een gure decembernacht in 1923 op de spoorrails gaat staan in het pad van een aanstormende trein. Maar de trein weet op tijd te stoppen en de aspirant zelfmoordenaar wordt opgevangen in een lokale zen-tempel. Hij leert zen te beoefenen, wordt een jaar later tot priester gewijd en krijgt een eigen tempeltje te beheren.

Eind goed, al goed? Nee. Santoka is te drankzuchtig en te beschadigd voor de verantwoordelijkheden van een tempelpriester.

ergens / binnen in mijn hoofd / krast een kraai

Wel ontdekt hij een spirituele praktijk die bij hem past: “lopende zen”, oftewel een bestaan als bedelmonnik.

Fayan zei: “Elke stap is een aankomst.” Vergeet het lopen van vroeger, denk niet aan het lopen dat nog komt; één stap, nog een stap, geen lang geleden, geen nu, geen oost of west, één stap is alle stappen. Als je zover bent, begrijp je de betekenis van lopende zen. (dagboek 09.11.1930)

In de resterende veertien jaar van zijn leven onderneemt Santoka jarenlange zwerftochten door Japan. Dagelijks bedelt hij eten bij elkaar… – of niet:

morgenrood / avondrood / niets te eten

…en een klein geldbedrag dat hij besteedt aan een overnachting in een goedkope herberg. En aan sake:

Sake is mijn koan. Als ik sake kon begrijpen – als ik de ware weg om van sake te genieten kon ontdekken, dan zou dat mijn doorbraak zijn, mijn verlichting! (dagboek 28.08.1940)

Het zwervende bestaan buiten de reguliere maatschappij lijkt het hem mogelijk te maken om zich te verzoenen met wie hij is:

Wat belangrijk is in het leven, is om de dingen te proeven. Leven, kan je zeggen, is proeven. Mensen zijn het gelukkigst als ze echt kunnen leren om te zijn wie ze zijn. Een bedelaar moet leren om door en door bedelaar te zijn. Als hij dat niet kan, zal hij nooit het geluk van het bedelaar-zijn proeven. Je hebt geen andere manier van leven, dan door en door de persoon te zijn die je bent.

En al zwervend blijft hij haiku's dichten:

leuke herberg / bergen rondom / aan de voorkant een sake winkel

plotseling / dat katerige hoofd: / emmer water

ik zit / in de schoonheid / van grassen die verdorren

weerspiegeling van bomen / weerspiegeling van wolken / een dode kat drijft voorbij

(in Eihei-ji) *over de stilte van de berg / stille regen*

En schrijft hij in zijn dagboek:
Zo laat in het najaar als het is, verscheen er een libel die om me heen vliegt. Blijf vliegen zolang je kunt – je dagen van vliegen zullen snel voorbij zijn. (dagboek 06.10.1940)

Vier dagen na de ontmoeting met de libel zoeken bevriende haiku dichters Santoka op in zijn hutje. Hij ligt op bed en is niet aanspreekbaar. Er vanuit gaande dat hij stomdronken is, laten ze hem rustig liggen. Wanneer ze hem de volgende ochtend proberen te wekken, is hij dood.

bron: Burton Watson, For All My Wa

Gelukkig in de bieb

Door Marrie van der Leden

Geen geringe opgave, dat gelukkig worden. Marrie pluist de zen bibliotheek na op titels die dit voornemen kunnen ondersteunen



Een van de voornemens die je uitspreekt bij de jukai ceremonie in de Kanzeon Sangha is: 'Ik beloof gelukkig te zijn en toegewijd, met compassie voor alle wezens'.

Bij Stichting Leven in Aandacht, boeddhisten in de traditie van Thich Nath Hanh, staat in een van de vijf aandacht oefeningen: 'Ik ben me er van bewust dat werkelijk geluk afhangt van mijn geestelijke houding en niet van uiterlijke omstandigheden en ik kan hier en nu gelukkig zijn door te beseffen dat er in en om mij heen genoeg voorwaarden zijn om gelukkig te zijn'.

Als ik in onze bibliotheek zoek naar literatuur over gelukkig zijn, komen er een paar boeken naar boven met het woord 'geluk' in de titel. Dat zijn er niet zoveel, maar volgens mij gaat het in véél boeken, die we in de kast hebben, toch over gelukkig zijn.

Gelukkig zijn in het dagelijks leven is wat elk mens zoekt, als compensatie voor ongeluk, of gewoon omdat het prettig is. Pijn en verdriet verdraag je omdat je weet en ervaren hebt, dat geluk je regelmatig overkomt en dus weer zal keren. Het is vaak ook wel zo dat wat de een gelukkig maakt, de ander ongelukkig maakt.

Maar met 'Ik beloof gelukkig te zijn' is iets anders aan de hand. Die belofte geeft aan dat je gelukkig zijn in de hand kunt hebben. Dat het een levenshouding betreft. Zoiets als: 'Happiness ís the way'. En: 'Als je alles opgeeft heb je alles'. Het zijn formules die zo makkelijk uitgesproken zijn, maar moeilijk zijn te leven…

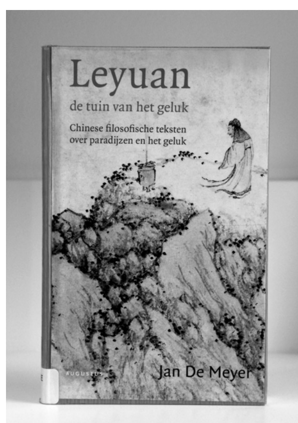
Gelukkig zijn onder alle omstandigheden is te veel gevraagd, maar het geeft wel aan dat geluk iets te maken heeft met onthecht kunnen zijn, met het loslaten van verwachtingen en voorkeuren. Geluk ligt (bij mijn weten) bijvoorbeeld in 'het zien van de werkelijkheid, dat deze voortdurend verandert en waarin niets permanent is'. Ook in 'geniet zoveel je kunt, terwijl je weet dat het niet duurt' en in 'ongeluk doorsta je zo goed als je kan, want ook dat duurt niet eeuwig'.

Beloven gelukkig te zijn helpt mij om mijn best te doen; zo weinig mogelijk kwaad te doen, zoveel mogelijk mededogen te hebben, me te verdiepen in de ander, te luisteren naar de ander en zo aandachtig mogelijk te zijn bij alles wat ik doe. Dat betekent inzet, oefening, voortdurend falen en weer doorgaan.

Wat mij gelukkig maakt is mijn zen-weg, is de keuze die ik daar krijg: geloof niets en neem het voordeel van de twijfel – doè zazen, ga zitten, steeds weer zitten, iedere keer weer terug naar de basis, naar de ademhaling. Daardoor kan ik (soms) zien waar het om gaat, zien wat belangrijk, wat de essentie is.

Wat titels over geluk in onze bibliotheek:
• *Vriendelijkheid – een ander perspectief op geluk*, Sharon Salzberg.
• *Zen en geluk – gelukshormonen, lijden en erotiek*, Rients Ritskes.
• *Zen en realiteit – een weg naar een gezonde geest en geluk op niet sektarische grondslag* ,Robert Powell.
• *De kunst van het geluk*, Dalai Lama XIV.
• *Leyuan: de tuin van het geluk – Chinese filosofische teksten over paradijzen en het geluk*, Jan De Meyer.

Die laatste, van de sinoloog Jan De Meyer, is een echte aanrader. Een prachtig boek met veel voetnoten en citaten. Met op de achterflap de tekst: "Wat is de betekenis van het geluk? Hoe belangrijk is het? En waar vind je het?



De voorbije twee millennia hebben talloze Chinezen over deze vragen nagedacht en geschreven. Onder andere in het taoïsme, maar niet alleen daar, is veel boeiend denkwerk rond het wezen van geluk verricht."
Het boek geeft veel vertalingen uit Chinese filosofische teksten, met de klemtoon op de taoïstische traditie, maar ook het boeddhisme en het confucianisme komen aan bod.

De Sangha

Naam: Annie Schalkwijk

Zenpraktijk sinds: 7 jaar. Naar binnen keren en mediteren beoefen ik al ongeveer 30 jaar.

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Ik kom uit een woordeloze school. Dat heeft me veel gebracht, maar ik merkte dat mijn beoefening toch te weinig handen en voeten kreeg. Naast de praktijk van zitten geven de dharma lessen, de studieklassen, het soetra zingen en het uitvoeren van de rituelen een meerwaarde. Zen sluit overigens nauw aan bij mijn woordeloze wereld.



Waarmee vermaak je je op het kussen?
Ik vind 'vermaak' wel een leuk woord. Mijn zitten is zo'n beetje voorbij de discipline en is een manier van leven geworden. Het is even tijd voor mezelf waarin niks hoeft. Als het leven een beetje tegen zit, zit ik er gewoon mee, ik hoef het niet op te lossen, niet te veranderen. Ik ervaar dat als bevrijdend.

Waar spoort zen je toe aan?
Dat zijn de 3 uitgangspunten van de Zen Peacemakers:

1. Niet weten… – de open houding
2. Erkennen wat is… – elke waardebepaling achterwege laten (vind ik heel moeilijk)
3. Compassievolle actie… – voortkomend uit 1 en 2

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Het dagelijks zitten is de moeilijkheid niet. Met "het dagelijks leven als oefening" wordt het wat moeilijker. Regelmatig kan ik aandachtig meegaan in de stroom van het leven, lang niet altijd. Het weer zitten ondersteunt me daarin.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Het worden er twee: vertrouwen en moed.
Ik kwam een prachtige haiku tegen van Issa:
'Alleen vertrouwen, ook de bloesems dwarrelen neer op deze wijze.'

En van Bernie Glassman:
'May we always have the courage to bear witness.'

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?
Teveel in de bedachte activiteit gaan.

'Alleen vertrouwen, ook de bloesems dwarrelen neer

op deze wijze.'

Kobayashi Issa 1763-1828

TULPMANIA.

Hoe geluk met passie de soep in kan lopen….

door Marianka Schep

Gisteren zag ik Tulpmania, een muziektheaterstuk van de Veenfabriek in Voorhout in een grote bollenschuur met lekker eten ook nog.

Het ging over tulpomanie, begin zeventiende eeuw. De tulp die stond voor verlangen naar schoonheid, rijkdom en vergankelijkheid en nog meer, bracht op een gegeven ogenblik 30.000 florijnen op voor één bol. En dan wist je nog niet eens of die bol uit zou komen… Deze zeepbel stortte binnen een paar maanden in.

Schrijfster Saskia de Jong schreef een lofzang op de tulp. Ik werd daar wel gelukkig van.

Het inspireert mij ook tot een overdadig soeprecept-gedicht:



OH SOEP-GELUK
oh warm zoete
oh heerlijk volle
provençaalse zomersoep

Oh soep, zoet, zalig, rond
en buikig vol,
met ui en prei en aard
en tuinboon tuinboon jaaaaa.
courgette, kapper
zoete wijn
pistou van daslook en
het zo gehate zevenblad
Oh zoete soep,
oh zaligheid
vul mij,
streel mij
raak mij aan,
tot barstens toe
zacht prikkelend
zoet zuigende verzadiging

SOEOEOEP (in toon omhoog gaand)
SOEP

Recept

PROVENÇAALSE GROENTENSOEP (voor 8 personen)

250 gram tuinbonen gedopt
2 tenen knoflook fijngesneden
2 uien klein gesneden
1 prei fijn gesneden
1 stengel bleekselderij fijngesneden
2 wortels in plakjes 2 aardappelen in blokjes
120 gram sperziebonen
2 kleine of 1 grote courgette in plakjes
1 rode paprika fijngesneden
1 blik tomaten in blokjes
1 el herbes de provence
scheut zoete wijn
200 ml slagroom
250 ml groenten bouillon
PISTOU: 2 tenen knoflook fijngehakt
15 gram daslook
15 gram zevenblad of 30 gram basilicum
4 el parmezaanse kaas
4 el extra vierge olijfolie + zout naar smaak
Maak eerst de pistou, meng alles in een keukenmachine en pureer glad.
Klaar.
Verhit de 2 eetlepels olijfolie, smoor ui en knoflook 5 minuten
Roer provençaalse kruiden er doorheen.
Voeg al het andere toe en laat 20 minuten zachtjes pruttelen.
Breng op smaak met peper en eventueel meer zout.
Roer zachtjes de slagroom er doorheen.
Schep in elke soepkom een lepeltje pistou
En geniet.

Mededelingen

Zomerreces
Na de zomer-sesshin van 25 tot en met 28 juni begint het zomerreces dat duurt tot 31 augustus.

Grote schoonmaak
Op 29 augustus is er een grote schoonmaakdag van ons centrum. Kom meehelpen en neem contact op met Jenny Vocht, jtvocht@gmail.com

Komen in stilte, gaan in stilte
Zondag 30 augustus opent het Zen Centrum Amsterdam het seizoen met een stiltedag onder de hoede van de leraar Lida Kerssies. Van 10.00 tot 17.00 uur vindt een intensief meditatieprogramma plaats zonder dharmagesprek of daisan. Drie blokken van twee uur, elk met drie perioden van 30 minuten zazen en twee perioden van kinhin van 15 minuten met ter afsluiting van elk blok negen diepe buigingen zullen zich – net als de pauzes – in een volledig stilzwijgen voltrekken. Het programma telt slechts twee eet- en drinkpauzes van een half uur. Het ZCA zorgt voor soep. Deelname is gratis voor abonnementhouders, de anderen betalen 10 euro.
Opgave: stiltedag@zenamsterdam.nl

Studieklas
3 september t/m 29 okt. 2015. N.a.v. Ch'anmeester Linji o.l.v. Nico Tydeman.

Weekendsesshin
26/27 sept. 2015

Zitten tijdens de zomer
Dinsdagavond van 20 - 22 uur. Zendo open vanaf 19.30 uur.
Vrijdagavond van 20 - 21:30 uur.

Ochtendzazen
Maadag tot en met vrijdag 8:00 - 9:00.
Zondag 8:30 - 9:30.

Thema volgende Zensor:
De Dood

Een zwaar thema, daarvan zijn we ons bewust, maar we kunnen er niet langer omheen. We horen immers voortdurend dat het in het spirituele leven handelt over de grote zaak van leven en dood.

Om een beetje in de stemming te komen raden we je aan om op YouTube te kijken naar een sketch uit lang vervlogen tijden, Monty Python: The Salmon Mousse. Al is het maar om eerst eens lekker te kunnen lachen om de dood.
En wellicht inspireert het filmpje tot een mooi stukje over de betekenis van de dood voor jou, in relatie tot je zenbeoefening. Een andere inspiratiebron in relatie tot het thema mag natuurlijk ook.

We zien je stukje (van maximaal 750 woorden) graag tegemoet voor 13 augustus 2015. Je kunt het sturen naar: julia_veldkamp@hotmail.com of a.deerenberg@live.nl.
En geniet intussen vooral van een levendige zomer.

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zen Centrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de sangha

Voor actuele mededelingen:
www.zenamsterdam.nl

Redactie
Annemiek Deerenberg
Julia Veldkamp
Pieter Verduin
Egbert Gerritsen
Harry Stein

Administratie
Gita Sonnenberg
gita.sonnenberg@chello.nl

Beeld, beeldredactie & opmaak
Jasper Engel
Alex Palmboom
Liddy Vonk

Redactieadres
Annemiek Deerenberg
e zensor@zenamsterdam.nl
t 020 470 55 71

Zensor... 4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor 3 euro per nummer.

De Zensor-redactie wil bescheiden-dienend, creatief-brutaal, in goede samenwerking met alle betrokkenen, bevorderen dat Zensor vier keer per jaar verschijnt, en naar vorm en inhoud...
•"uitdrukking is van onze 'onuitsprekelijke' gemeenschap, gevormd door de beoefening van zazen;
•het gebruik van de zendo bevordert;
•allen die de zendo bezoeken ondersteunt in het gaan van de zenweg ten einde toe;
•bijdraagt informatie, ideeën en wensen op zo groot mogelijke schaal uit te wisselen en dat daarmee de zorg voor het voortbestaan van de zendo door zoveel mogelijk mensen gedragen wordt."

(Niko Sensei in: Zensor no 1, 1997)